

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Seiring dengan perkembangan jaman, berbagai olahraga berkembang dengan pesat hal ini dibuktikan dengan banyaknya *event-event* pertandingan khususnya dicabang olahraga futsal. Baik antar siswa, mahasiswa dan *club*. Salah satunya adalah Liga Mahasiswa yang dikhususkan untuk mahasiswa. *Event* ini merupakan *event* bergengsi antar mahasiswa setiap tahunnya. Liga Mahasiswa (LIMA) merupakan organisasi privat yang didirikan pada 15 Mei 2012. LIMA memiliki maksud dan tujuan untuk menciptakan wadah yang mampu menjadi tempat berkarya bagi para mahasiswa maupun mahasiswi di Indonesia dibidang olahraga (Wikipedia Ensiklopedia Bebas, 2012). Liga Mahasiswa diselenggarakan setiap satu tahun sekali. Ada 5 cabang olahraga yang dipertandingkan dalam Liga Mahasiswa salah satunya adalah Futsal. Futsal menggelar musim perdananya pada tahun 2014 di Jakarta dan berlanjut ditahun 2015 di Bandung. Pada tahun 2016 LIMA Futsal akan diselenggarakan di 3 kota besar yaitu Jakarta, Bandung dan *final four* di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Wikipedia Ensiklopedia Bebas, 2015). Mengenai permainan futsal, (Tenang, 2008, p. 17) menjelaskan bahwa :

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Futsal pertama kali diciptakan di Montevideo, Uruguay tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan), yang artinya “sepakbola dalam ruangan”. Futsal merupakan modifikasi dari cabang olahraga sepakbola. Bentuk modifikasinya berupa ukuran lapangan, jumlah pemain dan peraturan permainan. Futsal mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1998-1999. Pada tahun 2002 Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah turnamen “*Futsal Asian Championship*” oleh AFC (*Asian Football Federation*). Pertandingan ini juga disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga membuat masyarakat Indonesia dapat senantiasa untuk menonton dan mengenal olahraga futsal dengan mudah.

Futsal merupakan olahraga yang identik dengan cepat dan dinamis. Ini dikarenakan dalam permainan futsal pemain harus cepat mengalirkan bola dari kaki ke kaki dan terus bergerak untuk mencari ruang. Pemain juga dituntut untuk berpikir cepat dalam mengambil keputusan mengenai perubahan situasi dalam pertandingan dengan tepat dan akurat dalam waktu yang singkat. Pada permainan futsal pemain diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima. Hal itu dapat terwujud jika terdapat program pelatihan fisik yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berkelanjutan. Akan tetapi dalam futsal tidak hanya komponen jasmani saja yang berpengaruh tetapi psikis (mental) pemain juga dapat berpengaruh dalam performa pertandingan. Bompas dalam (Satriya, 2014, p. 60) mengatakan bahwa faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi). Kondisi fisik merupakan proses pentahapan latihan, ini

berlaku bagi proses latihan yang apabila kondisi fisik belum memenuhi tuntutan cabang olahraganya atau awal tahap latihan, sehingga kondisi fisik sebagai faktor penggerak manusia diutamakan, karena akan mendukung pada proses latihan teknik, taktik (Satriya, 2014, p. 60).

Sedangkan mental berperan pada saat tahap akan pertandingan, atlet yang memiliki mental bagus akan mampu menghadapi pertandingan, dan akan mampu menampilkan secara total kemampuannya sehingga porsi yang diberikan pun tidak sebanyak latihan fisik, teknik, dan taktik (Satriya, 2014, p. 61). Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000, p. 33). Kecemasan dalam permainan futsal dapat diatasi jika pelatih memberikan pembinaan psikologis (psikis) dalam latihan, baik disela-sela latihan teknik maupun fisik. Hal ini diharapkan dapat melatih kesiapan mental atlet sebelum pertandingan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih.

Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi

pada atlet yang diakibatkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2012, p. 61) yang menyatakan bahwa terdapat 21.94% faktor intrinsik dan 78.06% faktor ekstrinsik. Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang (Adisti, 2010, p. 128). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar seperti Liga Mahasiswa. Dimana dalam Liga tersebut biasanya ditonton oleh banyak orang dan disiarkan langsung oleh stasiun televisi. Tentu saja ini akan menjadi tekanan tersendiri terhadap pemain. Pemain yang tidak dapat mengatasi hal non-teknis seperti ini tentunya dapat menggagu performa dalam pertandingan. Pemain akan banyak memikirkan hal-hal yang akan diterimanya jika gagal atau mengalami kekalahan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Setiadarma M. P., 2000, p. 74).

Dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gubahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu turnamen (Setiadarma M. P., 2000, p. 11). Kecemasan tidak selamanya merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi (Pratama, 2014, p. 8). Futsal merupakan pertandingan yang dimainkan dalam 2 babak. Dimana dalam setiap babak sangat menentukan kemenangan setiap tim, kecemasan bisa muncul tidak hanya pada sebelum babak pertama saja bahkan pada saat istirahat sangat memungkinkan pemain masih

mengalami kecemasan dalam menghadapi babak selanjutnya. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor seperti, tim hanya mampu unggul tipis dibabak pertama pada lawan dan harus mempertahankan keadaan atau bahkan menambah keunggulan dibabak selanjutnya, dan tim mengalami kekalahan pada babak pertama dan harus mengejar kekalahan tersebut dibabak kedua dibawah tekanan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan tingkat kecemasan atlet futsal sebelum bertanding, pada saat istirahat dan setelah bertanding. Penelitian ini akan dilakukan pada 40 atlet futsal putri yang lolos ke babak nasional dari *West Java Conference* Liga Mahasiswa Futsal 2016. Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti tentang “Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan Sesudah Pertandingan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Gambaran Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan Sesudah Pertandingan?
2. Apakah Terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan Sesudah Pertandingan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan Sesudah Pertandingan,

2. Menguji Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan Sesudah Pertandingan.

D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat menambah wawasan mengenai tingkat kecemasan yang dialami atlet sebelum, pada saat, dan sesudah pertandingan, gejala kecemasan yang muncul, upaya mengatasi kecemasan tersebut, serta dampak yang ditimbulkan dari kecemasan sebelum menghadapi pertandingan.
2. Secara praktis dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan pola pelatihan mental baik disela-sela latihan teknik maupun fisik.
3. Bagi ilmu pendidikan dapat dijadikan bahan referensi untuk memperkaya dan menambah wawasan tentang kecemasan dalam pertandingan.
4. Bagi *club*, dapat mengetahui bagaimana dampak dan pencegahan terhadap kecemasan atlet sehingga dapat membantu meningkatkan prestasi atlet.
5. Bagi Universitas Pendidikan Indonesia, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan serta perbandingan untuk penelitian selanjutnya.
6. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi dengan harapan dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.

E. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan yaitu sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-

masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Pada permainan futsal tidak hanya komponen jasmani saja yang berpengaruh tetapi psikis (mental) pemain juga dapat berpengaruh dalam performa pertandingan. Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding. Kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunkan koordinasi antara otak dan gerak motorik. Saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet. Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti ingin meneliti tentang “Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan Sesudah Pertandingan”.

2. BAB II Kajian Pustaka

Kajian teoritis menjelaskan keterkaitan tingkat kecemasan sebelum, pada saat istirahat, dan sesudah pertandingan. Futsal merupakan pertandingan yang dimainkan dalam 2 babak. Dimana dalam setiap babak sangat menentukan kemenangan setiap tim, kecemasan bisa muncul tidak hanya pada sebelum babak pertama saja bahkan pada saat istirahat sangat memungkinkan pemain masih mengalami kecemasan dalam menghadapi babak selanjutnya. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor seperti, tim hanya mampu unggul tipis dibabak pertama pada lawan dan harus mempertahankan keadaan atau bahkan menambah keunggulan dibabak selanjutnya, dan tim mengalami kekalahan pada babak pertama dan harus mengejar kekalahan tersebut dibabak kedua dibawah tekanan lawan.

3. BAB III Metode Penelitian

Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah desain penelitian deskriptif komparatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi-informasi dari kejadian yang sementara berlangsung. Sedangkan penelitian komparatif yaitu penelitian yang sifatnya membandingkan. Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri Jawa Barat yang mengikuti Liga Mahasiswa *Season 4* tahun 2016. Partisipan yang digunakan berjumlah 40 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri yang lolos ke babak nasional futsal Liga Mahasiswa *Season 4* tahun 2016. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket. Jenis instrumen yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket *SCAT (Sport Competition Anxiety Test)*. Data diambil menggunakan instrumen angket yaitu angket *SCAT*. Data yang sudah didapat dari hasil responden dalam menjawab angket kemudian dianalisis dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 yaitu menggunakan *One Way Anova* untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat kecemasan atlet pada 3 kelompok sampel yaitu sebelum pertandingan, pada saat istirahat pertandingan, dan sesudah pertandingan.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Temuan pada penelitian ini adalah pada sebelum pertandingan terdapat 3 orang yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 26 orang sedang dan 11 orang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Pada saat istirahat bertanding 20 orang dengan tingkat kecemasan rendah, 17 sedang dan 3 orang dengan tingkat kecemasan tinggi. Sedangkan sesudah bertanding terdapat 20 orang dengan tingkat kecemasan rendah, 17 orang dengan tingkat kecemasan sedang dan 3 orang dengan tingkat kecemasan tinggi.

5. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding dan tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding dengan sesudah bertanding. Sedangkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan pada saat istirahat bertanding.